

YOGA



Cécile GACHOT, professeure diplômée de HATA YOGA, propose la pratique du yoga qui permet à chacun d'introduire dans sa vie un temps de pause et de silence, au minimum une heure par semaine, grâce à un travail du corps et du souffle lié au mental. L'objectif étant une recherche de détente et de concentration. Le yoga procure une sensation de bien-être immédiate et, à long terme, contribue à un développement harmonieux de la personnalité.

Pour tous les stressés, à tester d'urgence.

Déroulement : 30 séances (hors vacances scolaires), sont prévues le **mercredi :**
de 18h à 19h15
ou de 19h20 à 20h35

Lors de l'inscription, merci de préciser le créneau horaire souhaité.

Une séance d'essai est possible

Salle Picasso - maison de la colombe

Nombre de participants :

Groupe : Minimum 5 personnes.

Si le nombre de participants pour 2 séances est insuffisant, une seule séance aura lieu de 19h15 à 20h30.

Dates

Première séance le mercredi 2 octobre 2024.

Tarifs

Tarif standard 300 euros

Tarif subventionné (1) 220 euros

(1) : concerne les habitants de Saint-Aubin pour les 3 premières activités au sein des différentes associations.